

УДК 796.322.088

CORRECTION OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS AT THE EXPENSE OF PHYSICAL EXERCISE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ЗА РАХУНОК ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ЗВО

Bondar A.A. / Бондар А.А.*c.s. fiz. ed. and sports , as.prof. / к. н фіз. вих. і спорту, доц.*

ORCID: 0000-0001-6051-1898

*Vinnitsia Institute of Trade and Economics DTEU,**Vinnitsia, Soborna 87, 21050**Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ,**м. Вінниця, вул. Соборна 87, 21050*

Анотація. У статті проаналізовано сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психоемоційний стан студентської молоді у воєнний час у ЗВО. Нами були отримані данні та проведений порівняльний аналіз психоемоційного стану досліджуваних який дозволив визначити, що студенти які відносились до контрольної групи мають кращі показники: стресостійкості різняться на низькому (КГ-18%, ЕГ-7%) та високому (КГ-6%, ЕГ-13%) рівні, тривожності мають відмінність у низькому рівні у контрольній групі показники на 7 % більші ніж у експериментальній, отриманні данні рівня загального психологічного благополуччя різняться на високому рівні у контрольній групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній. Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що студенти контрольної групи які частіше займаються фізичними навантаженнями мають більш стійкий психоемоційний стан.

Ключові слова: фізичне навантаження, психоемоційний стан.

Abstract. The article analyzes modern approaches to determining the impact of physical activity on the psycho-emotional state of students in wartime in higher education institutions. We have obtained data and conducted a comparative analysis of the psycho-emotional state of the subjects, which allowed us to determine that students belonging to the control group have better indicators: stress resistance differs at a low (CG-18%, EG-7%) and high (CG-6%, EG-13%) level, anxiety differs at a low level in the control group, the indicators are 7% higher than in the experimental group, the obtained data on the level of general psychological well-being differs at a high level in the control group, this indicator is 11% higher than in the experimental group. Judging by the data obtained, it can be concluded that students of the control group who are more often engaged in physical activity have a more stable psycho-emotional state.

Keywords: physical activity, psycho-emotional state, students.

Вступ.

В умовах сьогодення самим актуальним питанням стає психологічне здоров'я людей та студентської молоді зокрема [1]. Психологічне здоров'я людини залежить від безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів [3]. Студенти є особливо вразливою групою з психологічної точки зору через високі академічні вимоги,

соціальний тиск, стрес та інші фактори, які можуть вплинути на їх психічне здоров'я. Емоційний стрес є однією з головних причин психічного напруження студентів. Він безпосередньо впливає на розумову і фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому, які є домінуючою життєвою цінністю [5].

Фізичному вихованню та спорту студентів присвячена значна кількість наукових робіт. Але фізичне виховання в сьогоdnішніх реаліях зазнало значних змін [4]. Під час дії воєнного стану, організації навчального процесу у закладах вищої освіти України приділяється дуже велика увага. Кожний заклад обирає свою систему та формат викладання практичної дисципліни, розуміючи важливість даного предмету [2]. Емоційний стрес є однією з головних причин, що викликають у студентів психічне напруження, яке безпосередньо впливає на розумову та фізичну працездатність, увагу, адаптаційні можливості і здоров'я в цілому.

Відновлення освітнього процесу під час війни в країні позитивно впливає на рішень щодо залучення здобувачів вищої освіти до рухової активності. У непрофільних закладах вищої освіти студенти I–II курсів займаються фізичним вихованням на заняттях згідно з робочою програмою один або два рази на тиждень. Як варіант, замість цього, їм пропонується займатися певним видом спорту у спортивній секції під керівництвом тренерів-викладачів [3].

Систематичні навчальні та поза навчальні заняття фізичними вправами є важливою умовою нормального фізичного і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом [4]. Разом з тим, регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Вони є запорукою психофізичного здоров'я і важливим фактором забезпечення успішності засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості студентів [4].

Загальновідомим є позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я людини.

Систематичні навчальні та позанавчальні заняття фізичними вправами є важливою умовою нормального фізичного і духовного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом [1]. Разом з тим, регулярні фізичні навантаження викликають психологічне розслаблення і допомагають витримувати емоційні перевантаження. Вони є запорукою психофізичного здоров'я і важливим фактором забезпечення успішності засвоєння знань та формування адекватного рівня стресостійкості студентів [5]

Мета статті. Визначити вплив фізичних навантажень на психологічний стан студентів у воєнний час у ЗВО.

Основний текст.

Для проведення даного дослідження нами використовувались такі методи дослідження: метод мета-аналізу, методики для визначення психоемоційного стану, анкетування, методи математичної статистики.

Для визначення психоемоційного стану студентів (потягом останнього місяця) нами використовувались такі методики:

- PSS-10 – стандартна методика яка використовується для визначення рівня стресу (складається з 10 питань);
- Шкала STAI – дозволяє оцінити рівень тривожності (включає по 20 запитань, де опитувані відзначають свої відчуття на шкалі від 1 (зовсім не відчуваю) до 4 (дуже сильно відчуваю));
- Шкала GHQ – за допомогою якої ми змогли визначити показник психологічного здоров'я за власною самооцінкою, психологічну стійкість та здатність до адаптації у стресових ситуацій.

У дослідженнях взяли участь 60 студентів чоловічої статі віком 17-18 років І курсу, які навчаються на денній формі навчання. Вони були розділені на контрольну (КГ) та експериментальну групи (ЕГ) по 30 чоловік. До контрольної групи належали студенти які займалися ігровими видами спорту у секціях з волейболу та баскетболу 2 рази на тиждень. а до експериментальної групи

відносились студенти які відвідували заняття з фізичного виховання 1 раз на тиждень.

Для порівняльного аналізу психоемоційного стану студенти контрольної та експериментальної груп пройшли анкетування по всім запропонованих нами методиках, за результатами яких ми отримали середньостатистичні показники по групам у відсотках.

Порівнюючи рівень стресу за методикою PSS-10 ми можемо спостерігати, що у контрольній та експериментальній групах різняться показники у низькому (КГ-18%, ЕГ-7%) та високому (КГ-6%, ЕГ-13%) рівні. Ця методика допомагає зрозуміти, як різні ситуації впливають на наші почуття і стрес, який ми відчуваємо. Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що студенти контрольної групи які частіше займаються фізичними навантаженнями більш стресостійкі до різних життєвих ситуацій.

Оцінюючи рівень тривожності за шкалою STAI, яка визначає тривожності на даний момент та загальну тривожність. Отримані нами показники вказують на досить високий рівень тривожності у обох групах на що вказують показники середньою та високою рівня, але мають відмінність у низькому рівні у контрольній групі показники на 7 % більші ніж у експериментальній.

Рівень загального психологічного благополуччя визначався нами за допомогою шкали GHQ, отриманні данні різняться на високому рівні у контрольній групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній. Приходячи анкетування студенти за власною самооцінкою визначали психологічну стійкість та здатність до адаптації у стресових ситуацій. Респондентам пропонують оцінити, як часто вони відчувають певні симптоми (наприклад, байдужість до своєї власної особистості, втрата інтересу до навколишнього середовища тощо). Судячи з отриманих даних ми бачимо що студенти контрольної групи більш зацікавлені у своїй особистості та мають жагу до життя.

Висновок.

Проведений нами порівняльний аналіз психоемоційного стану

досліджуваних дозволив визначити, що студенти які відносились до контрольної групи мають кращі показники: стресостійкості різняться на низькому (КГ-18%, ЕГ-7%) та високому (КГ-6%, ЕГ-13%) рівні, тривожності мають відмінність у низькому рівні у контрольній групі показники на 7 % більші ніж у експериментальній, отриманні данні рівня загального психологічного благополуччя різняться на високому рівні у контрольній групі цей показник на 11% вищий ніж у експериментальній. Судячи з отриманих даних можна зробити висновки, що студенти контрольної групи які частіше займаються фізичними навантаженнями мають більш стійкий психоемоційного стан.

Література:

1. Бондар А.А., Підлужняк О.І., Дусь С.В., Кулик Д.Г. Сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2023. Випуск (7(167)). С. 34-36. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).06)
2. Бондар А.А., Головкіна В.В., Колос О.А., Дусь С.В. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів у ЗВО. Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2024. Випуск 12 (185). С. 64-67. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).11)
3. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. Психологічний вісник. 2020. Вип. 6(45). С. 88-93.
4. Конова Л.А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. Випуск 6. С. 80-83.
5. Лисенко Л. Вплив занять спортом на психологічний стан студентів з різним рівнем фізичної активності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019. Вип. 2(59). С. 89-95.

© Бондар А.А.